

## 生活资讯



## 天气预报

今天白天到夜间

阴转多云

风向	北风
风力	3到4级
最高气温	11℃
最低气温	0℃
降水概率	30%
舒适度指数	-1级
人体感觉	凉爽、较舒适
紫外线辐射强度	中等

## 海洋预报

今天上午到明天上午

渤海有1.5到2.0米的中浪，辽东湾有1.5到2.0米的轻到中浪；营口海域有0.7到1.2米的轻浪。

涨潮	05时21分330厘米
	17时49分327厘米
落潮	00时01分43厘米
	12时34分32厘米

海域	浪高(m)	海温(℃)
西炮台	0.9	2.9
北海	1.0	2.9
鲅鱼圈	1.1	2.8
白沙湾	1.1	2.7

## 农副产品零售价格

3月24日

(元/500克)

商品名称	规格/等级	价格
大米	标一	2.70
面粉	特一粉	2.69
鲜猪肉	去骨后腿肉	12.01
牛肉	新鲜去骨	33.69
羊肉	新鲜去骨	36.47
鸡肉	白条鸡、开膛上等	7.80
鸡蛋	新鲜完整	4.33
豆油	桶装一级浸出	66.59
菠菜	新鲜一级	2.49
芹菜	新鲜一级	3.83
大白菜	新鲜一级	1.16
白萝卜	新鲜一级	1.48
黄瓜	新鲜一级	3.88
土豆	新鲜一级	1.82
青椒	新鲜一级	4.42
洋葱	新鲜一级	2.01
西红柿	新鲜一级	3.55
蒜苔	新鲜一级	8.61
菜花	新鲜一级	3.25
韭菜	新鲜一级	3.68
茄子	新鲜一级	3.57
油菜	新鲜一级	3.03
胡萝卜	新鲜一级	2.01
豆角	新鲜一级	8.83

营口市发展和改革委员会提供

## 吴迪：干一行 专一行 精一行

本报记者 蒋丹妮 彭思远

作为辽港集团自动化、数字化智慧港口发展建设的重点科创人才，他全力拼科技搞创新，在本职岗位先后完成了移动漏斗喷淋装置、移动安检消杀方舱、火车平车机等十余项技术创新成果，累计取得国家实用新型专利证书3项，全国水运系统职工岗位创新成果优秀奖1项，辽港集团科技成果奖5项。他就是2023年度营口市岗位学雷锋标兵，辽宁港口集团辽港控股(营口)有限公司第二分公司技术部主管吴迪。

记者见到吴迪时，他正在排查、检修部门设备。当下，公司自动化泊位处于刚刚建设投产阶段。吴迪负责整个生

产流程的中央控制室，为了尽快完成自动化泊位的重载试车和人员培训，白天他保证设备运转，深入一线排查故障，修改编写程序，培训当班中控室调度员，夜晚调度生产指挥，辅助维修人员检修设备。

辽宁港口集团辽港控股(营口)有限公司第二分公司卸船作业部技术员庄小宝告诉记者，吴迪在平时的生活中勤勤恳恳、吃苦耐劳、勇于创新；在生活当中孝敬父母、帮助有困难的同志，是大家学习的榜样。平时不管谁请教他，他无论有多忙，都会耐心、细心地讲解知识，让大家学习到了很多东西。

干一行爱一行、专一行精一行。作为公司技术部主管，多年来，吴迪主动承担急、难、险、重的工作任务，将爱岗敬业、艰苦奋斗的雷锋精神渗透在工作一线。同时，他积极投身于集团科技创新发展，先后完成了洗选场建设工程、喷淋管线改造工程、煤炭储运基地项目等十余项工程项目的设计规划和可研报告编写。其中主持设计的《营口港鲅鱼圈北部港区散货工艺系统改造工程》项目在去年5月已经开始施工建设，投产后可盘活闲置资产近22亿元，实现年落袋效益4000余万元。

吴迪说：“我要保持不怕吃苦的初心，积极奉献在港口一线，为港口数字化建设，为现代化港口建设继续贡献自己的力量。”

面对工作，他爱岗敬业、艰苦奋斗；面对集体，他服务人民、无私奉献；面对困难，他锐意进取、敢于创新，他用一项项先进的技术成果和乐于助人的青春风貌生动诠释了雷锋精神。



## 我身边的雷锋

## 盖州市举行第二届绒山羊优质种羊推介大会

本报讯 3月23日上午，盖州市第二届绒山羊优质种羊推介大会暨第三十二届辽宁绒山羊优秀种羊竞赛大会在盖州市楞式堡镇楞式堡村开幕，大会由盖州市农业农村局、辽宁省辽宁绒山羊原种场有限公司和盖州市楞式堡镇人民政府联合承办，以展示辽宁绒山羊品牌价值，提升乡村产业发展水平为主题，通过搭建竞赛平台，推动辽宁优质绒山羊种羊资源走向全国。

现场有300多户养殖户参与，共有60只优质种羊进行竞价，最高单只成交价达10.8万元。

辽宁绒山羊是我省特有的品种资源，是世界上产绒量最高的白绒山羊品种，具有纤维细长、净绒率高、绒细度适中、绒毛洁白、体型壮大、适应性强、遗传性能稳定等特点，享有“中华国宝”的美誉，2023年被农业农村部评为“十大优异畜禽

遗传资源”。目前，盖州绒山羊养殖量达110多万只，存栏量达72万只，其中能繁殖母羊存栏31万只，全年出栏40万只，羊绒产量440吨，羊业产值16亿元。绒山羊成了盖州农民的“致富羊”。

市领导王正刚、代萍参加大会开幕仪式，观摩竞卖并到盖州绒山羊展位现场观摩。

本报记者 于小淳 实习生 李成誉

## 提素质 练内功 我市开展外资业务培训

本报讯 记者于小淳报道 日前，市商务局联合市市场监管局、市营商局、国家外汇管理局营口市中心支局、中国银行辽宁省分行等部门共同举办全市外资业务培训会。

培训会上，各部门相关领域负责人围绕商事制度改革、外商投资法与外资

企业登记、外资企业信用监管、外汇业务风险防范便利、外资企业全生命周期外汇政策等方面，结合理论与工作实践及案例分析进行详细解读，帮助外资企业进一步了解企业注册、引进外资、信用监管等外资政策，提高商务部门外资业务和服务能力，提升外资企业投资信心。

下一步，市商务局将继续通过业务培训、政策宣传、服务扶持等多项务实举措，做好外资企业的“商务服务员”，为外资企业在营发展保驾护航。

各县(市)区、园区商务部门负责人、相关业务工作人员及重点外资企业代表等70余人参加培训。

## 全省武装守护押运专业观摩交流研讨会在我市举行

本报讯 记者叶梦报道 3月22日，全省武装守护押运专业观摩交流研讨会在我市举行。来自我省各市15家押运公司的37名代表相互学习，集思广益，共同推动企业进一步发展。

本次活动的主题为“聚焦辽宁全面振兴新突破，奋力谱写武装守护押运新篇章”，由省保安协会守护押运专业委员会主办、营口瑞泰押运有限公司承办。在营

口瑞泰押运有限公司及下属大石桥分公司，与会人员先后参观了视频监控指挥中心、智能枪弹库以及党建活动中心等地。在随后召开的交流会上，大连市金普新区、朝阳市、营口市3家公司代表分别作交流发言。各公司代表围绕如何做强、做优、做大市属国企共商对策，努力在破解问题中推动发展。

2015年，我市启动市属国有企业

优化整合工作，营口瑞泰押运有限公司与营口聚龙金融股份有限公司进行混合所有制改革，2019年正式成为我市首家混合所有制国有企业。目前，公司担负全市金融守护押运任务，与32家银行签订守护押运服务合同，服务银行营业网点525个。经过几年的发展，公司成本管控不断优化，运营情况和市场预期持续向好。

## 关于严禁在森林防火期违规野外用火的通告

为有效预防和遏制森林火灾的发生，确保人民群众生命财产和森林资源安全，维护林区社会和谐稳定，根据《中华人民共和国森林法》《森林防火条例》和《辽宁省森林防火实施办法》等有关法律法规，现发布通告如下：

一、禁火时段：每年10月1日起至翌年5月31日为全市森林防火期。森林高火险期为每年3月15日至5月15日。

二、禁火区域：全市行政区域内所有林区及其周边100米范围内的野外区域。

三、在森林防火期内，全市禁火区域内禁止一切野外违法违规用火：

1. 严禁点烛、焚香、烧纸、送灯和燃放烟花爆竹。
2. 严禁焚烧秸秆、杂草枯枝、果树病腐枝及其它农事用火。
3. 严禁吸烟、野炊、放孔明灯。
4. 严禁携带火种进入山林。
5. 严禁其他易引发森林火灾的行为。

四、在森林高火险期内，严禁一切野外用火。

五、任何单位和个人发现违规用火和森林火灾时，拨打森林火警报警

电话12119，也可直接拨打119、110报警电话。

对违反相关法律法规规定，森林防火期内擅自在林区野外用火，给予行政处罚；构成犯罪的，移送司法机关依法追究刑事责任。

营口市森林草原防灭火指挥部办公室

营口市林业和草原局  
营口市应急管理局  
营口市公安局  
营口市生态环境局  
营口市民政局

2024年3月22日

## 春天建议多吃这种菜，对身体有四重健康保障！

春天来了，很多蔬菜也“上新”了！今天我们来讲讲菠菜。菠菜营养价值高，味道也鲜美可口。除此之外，春天吃菠菜，还能带来四重健康保障。

## 一、补叶酸有助血管健康

菠菜叶酸含量为169微克/100克，非常丰富。高同型半胱氨酸与卒中风险增加有关，而以叶酸为代表的B族维生素，有助于降低血液里的同型半胱氨酸水平，从而起到预防H型高血压和中风的作用。

## 二、补叶黄素有助于视力保健

在常见的蔬菜里，菠菜的叶黄素含量名列前茅，叶黄素具有很强的抗氧化功能，可以过滤有害蓝光，有助于维护视网膜的健康。此外，菠菜还富含对眼睛健康有益的β-胡萝卜素。

## 三、富含钾有助于控血压

菠菜的钾含量为311毫克/100克，比香蕉还要高。大家都知道吃盐(钠)太多容易血压高，而钾离子有助于身体将盐分排出，能够平稳甚至降低血压。

注意，有心肾功能异常等特殊状况或正在服用影响钾离子排出药物的人群，饮食要遵医嘱，以免出现危险。

## 四、有助于预防肥胖

菠菜里还含有比较高的膳食纤维，膳食纤维可以阻碍糖在肠道里吸收的速度。糖进入到体内以后，膳食纤维相当于产生了一个保护膜，延缓糖类吸收，从而起到预防肥胖的作用。

(营口市卫生健康事务中心)



## 工伤保险伴你同行

营口市人力资源和社会保障局

营口市社会保障中心

